

## ZAZEN

Zazen meint, sich selbst finden, jeden Tag, jeden Tag ursprüngliches wahres, frisches Selbst finden. Aufstehen von Zazen, die alltäglichen Angelegenheiten tun, meint, sich selbst verlieren auf natürliche Art und Weise. Sich selbst finden und sich selbst verlieren auf natürliche Art und Weise funktionieren zusammen wie Ein- und Ausatmung, Mond und Sonne, Tag und Nacht.

Unsere Vorstellung oder unsere Idee von uns selbst, unsere Vorstellung / unsere Idee über Leben, unsere Vorstellung / unsere Idee über Tod sind nicht identisch mit dem eigentlichen Selbst, mit eigentlichem Leben, mit eigentlichem Tod. Deshalb meint Zazen oder Sitzen jedwedigen Gedanken, jedwedige Idee, die auftaucht im Raum des Bewusstseins, gehen lassen. Oder anders herum gesagt, durch den ganzen Körper, jede Faser, jeden Muskel, die Haltung denken, das Sitzen denken. Nicht den Gedanken folgen, nicht die Denkfähigkeit ersticken, sondern das Sitzen selbst denken durch den ganzen Körper, durch die Hände, durch die Finger, durch den Scheitelpunkt des Schädels, durch das Kinn, durch die Augen, durch die Wirbelsäule, durch den Mund, durch das Becken, durch die Knie. Unser Gehirn, unser Bewusstsein schafft die Vorstellung von Körper und Geist. Aber in der Wirklichkeit selbst ist es unmöglich, Körper und Geist oder Körper und Bewusstsein zu trennen. Also gibt es in der letztendlichen Wirklichkeit nicht die Vorstellung von Körper und Geist. Wahres Selbst finden, jeden Tag von neuem, meint nichts anderes als diese Wirklichkeit zuberühren oder zu erfahren.

Sich selbst verlieren auf natürliche Art und Weise meint, nicht an der Erfahrung dieser letztendlichen Wirklichkeit zu hängen oder festzuhalten, sondern unser Leben leiten zu lassen durch den Einfluss dieser Erfahrung. Zum Beispiel: Wenn uns jemand etwas Gutes tut, dann entspannt sich die Seele, wir fühlen Freude, und der Einfluss dieser Erfahrung leitet unsere nächsten Handlungen und Begegnungen, sie wirkt hinein in unser Leben. Auf die gleiche Art und Weise, wenn wir ursprüngliches Selbst erfahren, wirkt dies hinein in unser Leben, in unsere Handlungen, in die Zeit. Meister Deshimaru sagte oft: "Zazen selbst ist Satori." Das meint nichts anderes als die alltägliche Erneuerung dieser Erfahrung. Es meint nicht etwas in Besitz zu nehmen oder für sich zu ergreifen. Das ist nicht notwendig.

Es ist absolut natürlich, dass während des Zazen Gedanken auftauchen. Das Gehirn produziert Gedanken, es gibt Empfindungen. In gewisser Weise kann man sagen, dass unsere Gedanken egoistische Gedanken sind in dem Sinne, dass die Ich-Instanz, die Ego Instanz, darin eine fühlen", "die Gegenwart ist angenehm oder unangenehm" – das ist jetzt ganz vereinfacht gesagt. Vielerlei Gedanken tauchen auf und das Ego oder das Ich-Bewusstsein ist ganz verwickelt darin. Man könnte es als das Karma-Ich oder das Karma-Ego bezeichnen. Es wird genährt aus Erfahrungen der Vergangenheit und Wünschen für die Zukunft.

Wenn wir versuchen, dieses Karma-Ego los zu werden oder aufzugeben, wird es noch hartnäckiger. Aber wenn wir unsere Denkfähigkeit, unsere Bewusstseinsfähigkeit, unsere

Sammlung des Geistes immer wieder konzentriert auf die Haltung richten, gibt es den Moment, wo dieses Karma-Ego abfällt. Es wird zurückkommen, auch das ist normal. Aber dass es viele Male abfällt ist wichtig. Durch dieses Abfallen wird es gereinigt, transparent, transformiert, verwandelt.

Die ursprüngliche natürliche Verfassung des Selbst ist der gegenwärtige Moment, leer von "Ich". "Der gegenwärtige Moment leer von Ich" meint, dass alle Existenzen dieses Selbst sind. Das meint nicht "Ich und die Welt", "Ich und die Anderen", sondern die ganze Welt ist dieses Selbst. Wenn wir aufstehen von Zazen, uns auf die Handlung konzentrieren, ist die ganze Welt diese Handlung. Aber in diesem Moment sind wir uns dessen nicht bewusst. Während des Zazen ist es nicht notwendig zu denken " die ganze Welt ist mein Selbst". Es wird erfahren als natürlicher Zustand des Daseins durch Haut, Knochen, Muskeln, Mark.

Ausschnitt aus dem Vortrag vom **Zenmeister L. Tenryû Tenbreul** im Dôjô Mokushinzan Basel